PRO-FORM® COMPACT TRAINER S

Nº. du Modèle PFEVEL75108.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contactez au :

(+33) (0) 810 121 140

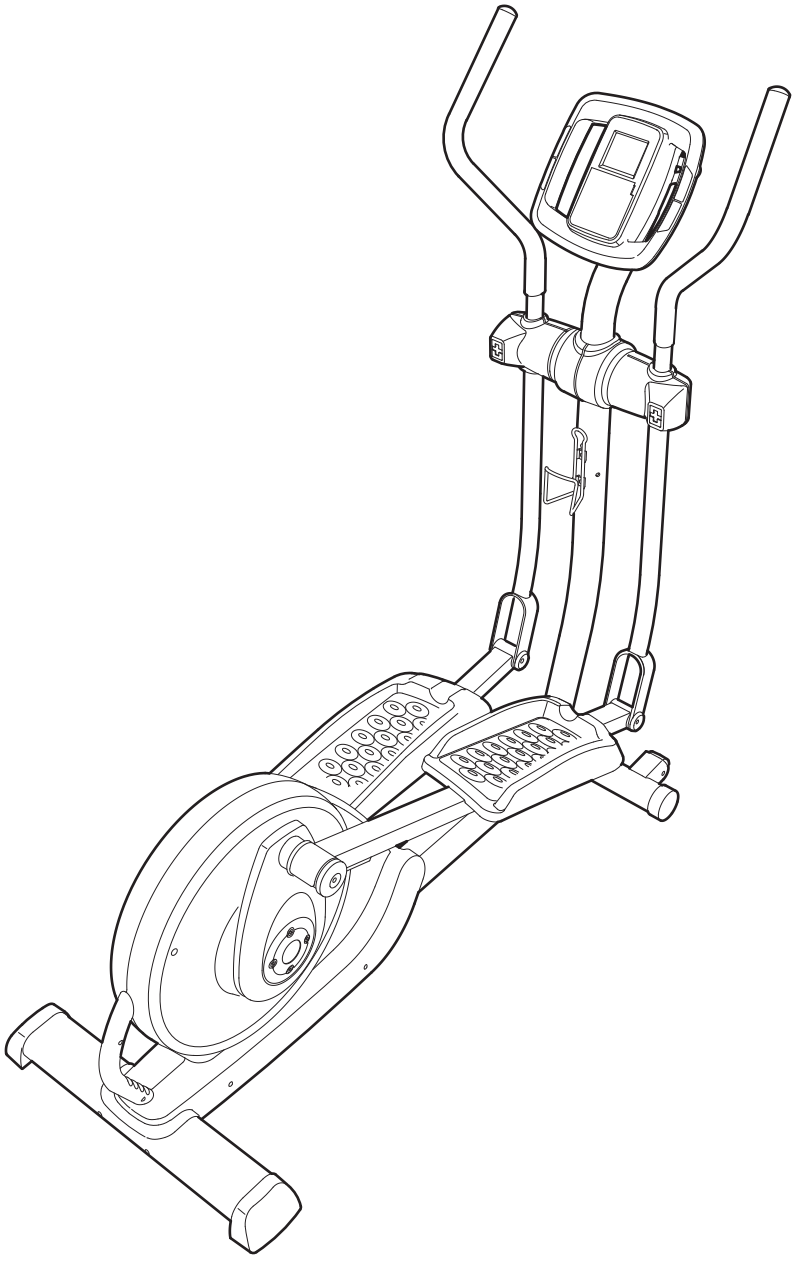
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : csfr@iconeurope.com
site internet :
www.iconsupport.eu

⚠ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

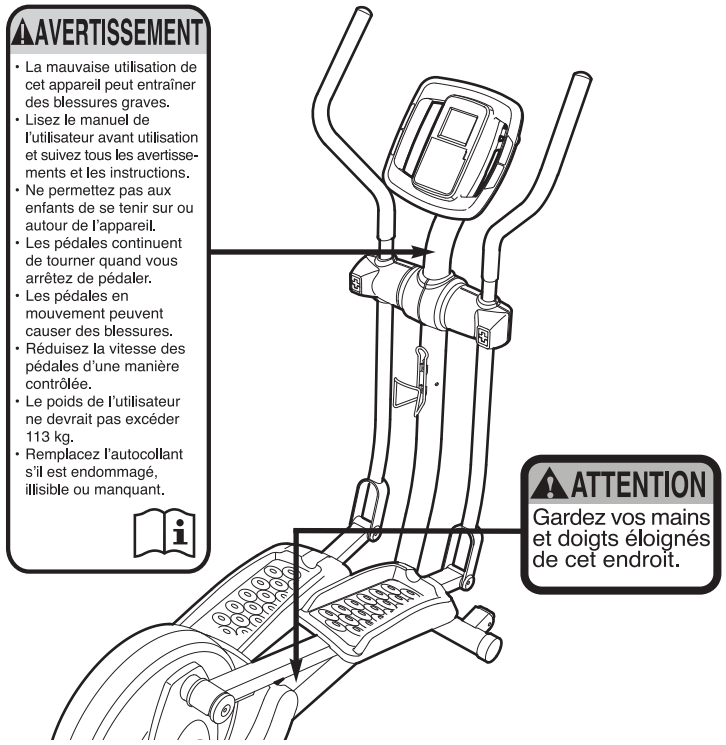
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE 12
ENTRETIEN ET PROBLÈMES 18
CONSEILS POUR L'EXERCICE 19
LISTE DES PIÈCES 20
SCHÉMA DÉTAILLÉ 22
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant de remplacement à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés dans leur taille réelle.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Les pédales continuent de tourner quand vous arrêtez de pédaler.
• Les pédales en mouvement peuvent causer des blessures.
• Réduisez la vitesse des pédales d'une manière contrôlée.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 113 kg.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.
ATTENTION
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.

PROFORM est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre appareil elliptique avant d'utiliser cet appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultants de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil elliptique sont correctement informés de toutes les précautions.**

3. **Votre appareil elliptique est conçu pour être utilisé chez vous. L'appareil elliptique ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **Utilisez et gardez votre appareil elliptique à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil elliptique sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil elliptique pour vous permettre de monter, de descendre et d'utiliser facilement l'appareil.**

5. **Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

6. **Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de votre appareil elliptique.**

7. **Votre appareil elliptique ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 113 kg (250 lbs).**

8. **Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop larges qui pourraient se coincer dans le votre appareil elliptique. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

9. **Tenez le détecteur cardiaque des poignées ou les bras pour la partie supérieure du corps quand vous montez ou descendez de l'appareil et quand vous l'utilisez.**

10. **Gardez toujours votre dos bien droit quand vous vous servez de votre appareil elliptique ; évitez d'arquer le dos.**

11. **Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Le capteur ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.**

12. **Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, laissez les pédales ralentir jusqu'à l'arrêt.**

13. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

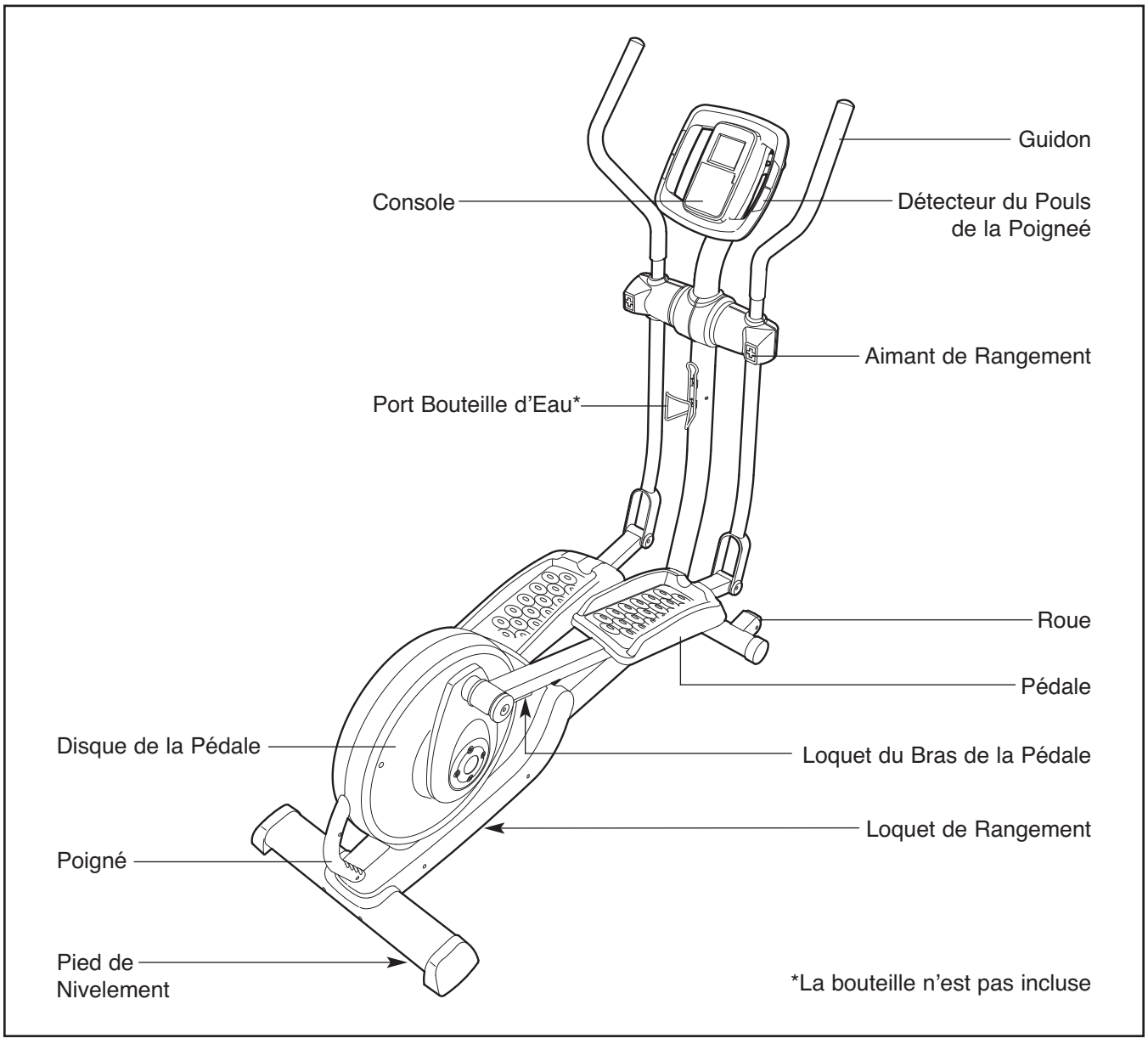
14. **N'utilisez votre appareil elliptique que de la manière décrite.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil elliptique PROFORM® COMPACT TRAINER. L'appareil elliptique COMPACT TRAINER offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et efficaces—et quand vous ne l'utilisez pas, l'appareil elliptique unique COMPACT TRAINER peut se plier pour être rangé.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le tapis de course. Si vous avez des questions aprés avoir lu ce manuel, voir la page de couverture de ce manuel. Pour mieux nous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement du numéro de série se trouvent sur la page de couverture de ce manuel.

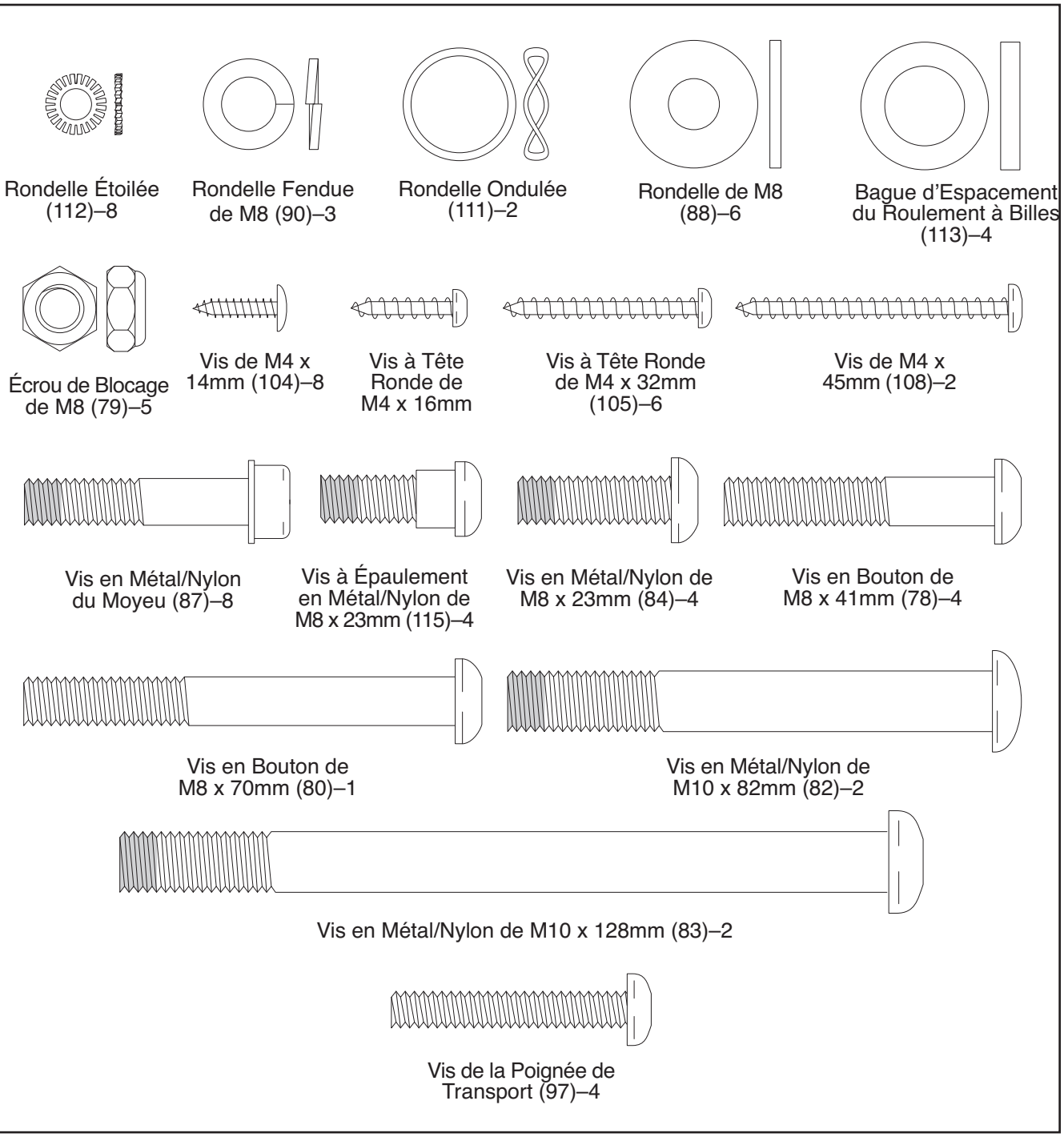
Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

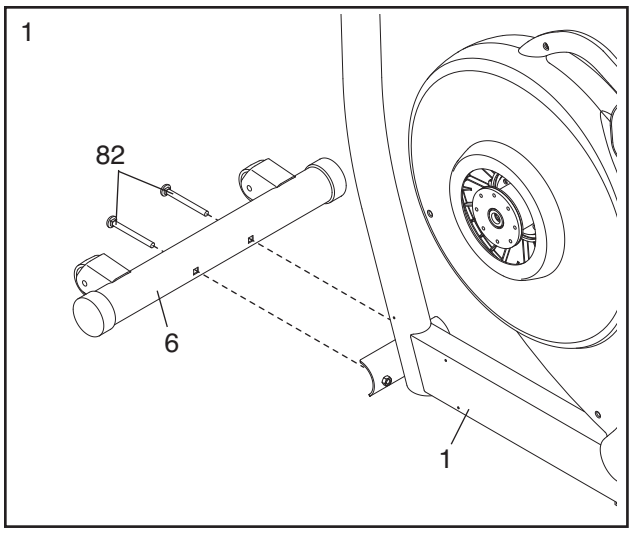
L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'apparail elliptique sur une aire dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **En plus de la clé hexagonale incluse, l'assemblage requiert un tournevis philips , une clé réglable , et un maillet en caoutchouc .**

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce de la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. Le second numéro indique le nombre de pièces utilisées lors de l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces sont déjà assemblées. Si une pièce est manquante dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**


Rondelle Étoilée (112)–8
Rondelle Fendue de M8 (90)–3
Rondelle Ondulée (111)–2
Rondelle de M8 (88)–6
Bague d'Espacement du Roulement à Billes (113)–4
Écrou de Blocage de M8 (79)–5
Vis de M4 x 14mm (104)–8
Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm
Vis à Tête Ronde de M4 x 32mm (105)–6
Vis de M4 x 45mm (108)–2
Vis en Métal/Nylon du Moyeu (87)–8
Vis à Épaulement en Métal/Nylon de M8 x 23mm (115)–4
Vis en Métal/Nylon de M8 x 23mm (84)–4
Vis en Bouton de M8 x 41mm (78)–4
Vis en Bouton de M8 x 70mm (80)–1
Vis en Métal/Nylon de M10 x 82mm (82)–2
Vis en Métal/Nylon de M10 x 128mm (83)–2
Vis de la Poignée de Transport (97)–4

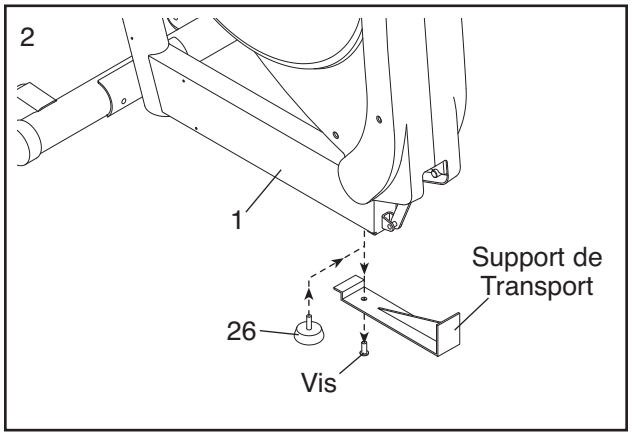
1. **Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations à la page 5 avant de commencer l'assemblage de l'appareil elliptique.**

   Pendant qu'une deuxième personne soulève la Base (1), attachez le Stabilisateur Avant (6) sur la Base à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 82mm (82).



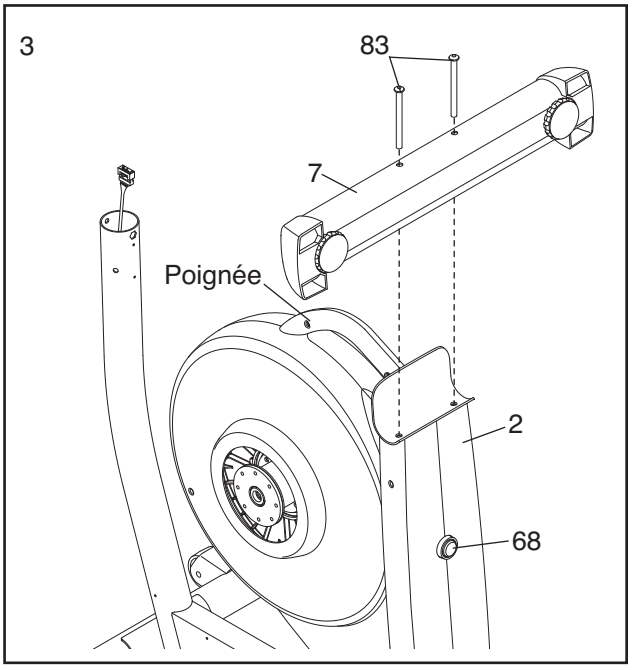
2. Détachez la vis et le support de transport de la Base (1). Débarrassez-vous de la vis et du support de transport.

   Ensuite, vissez le Pied de la Base (26) dans la Base (1), autant que possible.



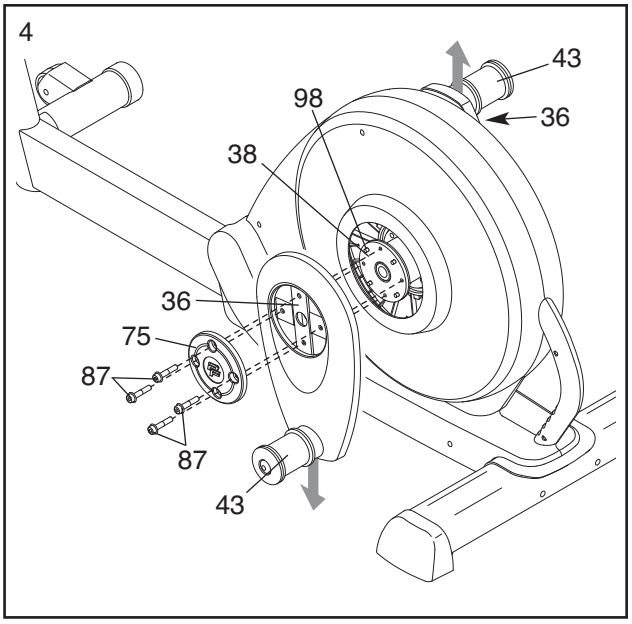
3. Attachez le Stabilisateur Arrière (7) sur le Cadre (2) à l'aide de deux Vis en Métal/Nylon de M10 x 128mm (83).

   Tenez ensuite, le manche sur le Cadre (2), appuyez sur le Bouton du Loquet (68). Abaissez le Cadre jusqu'à ce que le Stabilisateur Arrière (7) repose sur le sol.



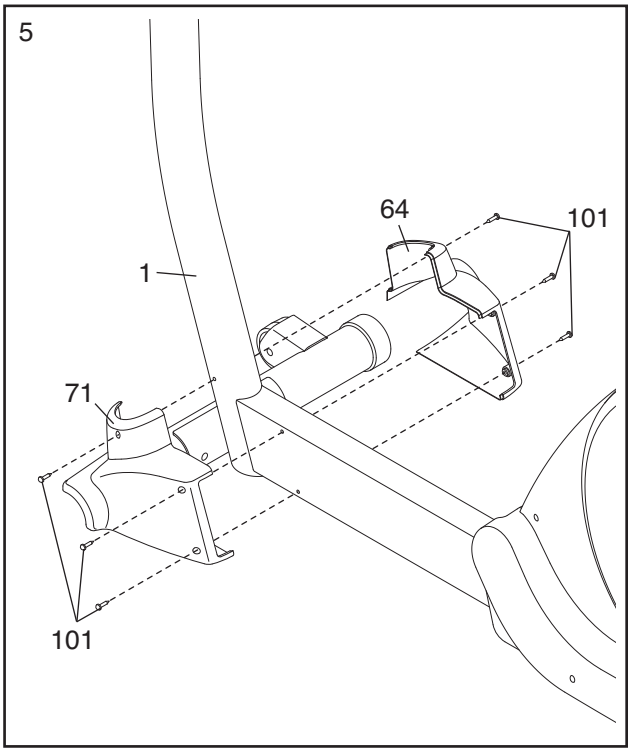
4. Maintenez le Couvercle du Moyeu (75) ainsi qu'un Bras de la Pédal (36) contre le Moyeu de la Pédal (38) gauche. Alignez les trous du Couvercle du Moyeu et du Bras de la Pédal avec les trous inutilisés du Moyeu de la Pédal gauche. Ensuite, enfoncez les quatre Vis en Métal/Nylon du Moyeu (87) dans le Couvercle du Moyeu et le Bras du Pédalier puis, vissez les Vis en Métal/Nylon du Moyeu à la main dans le Moyeu du Pédalier. Vissez une des Vis en Métal/Nylon du Moyeu puis, vissez la Vis en Métal/Nylon du Moyeu en face de la première Vis en Métal/Nylon du Moyeu. Ensuite, vissez les deux dernières Vis en Métal/Nylon du Moyeu.

   Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil elliptique ; **assurez-vous que les Bras de la Pédal (36) sont orientés de manière que les Manchons des Bagues de la Pédal (43) se trouvent dans les positions indiquées. Remarque : il n'y a pas de Vis de la Poulie (98) sur le côté droit.**



5. Identifiez les Couvercles du Stabilisateur Droit et Gauche (71, 64), sur lesquels se trouvent des autocollants « gauche » et « droit » (« L » ou « Left » indique le côté Gauche; « R » ou « Right » indique le côté Droit).

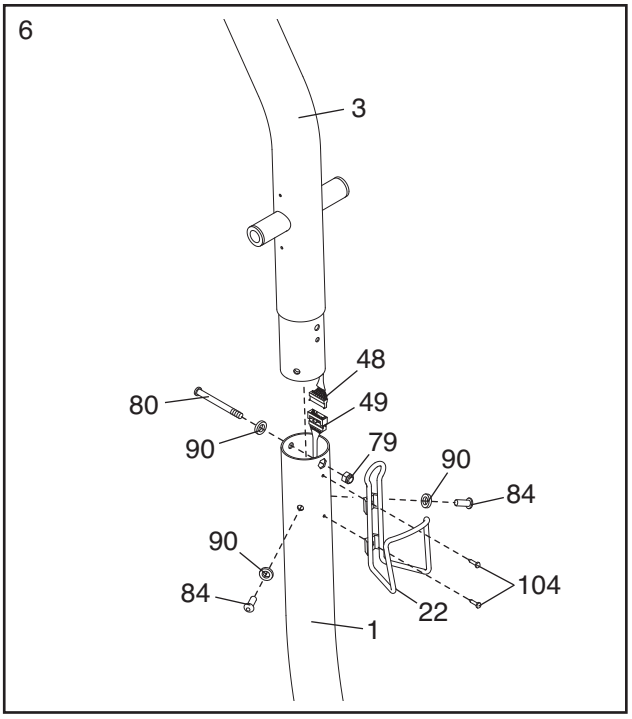
   Attachez les Couvercles du Stabilisateur Droit et Gauche (71, 64) autour de la Base (1) à l'aide de six Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm (101).



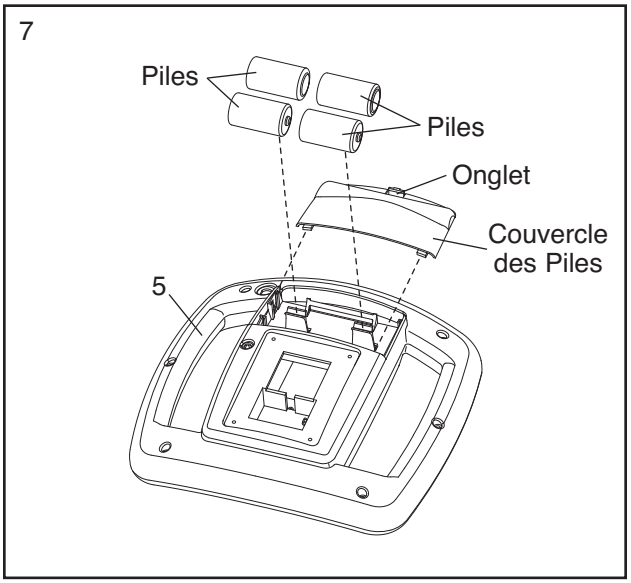
6. Pendant qu'une deuxième personne tient le Montant (3), branchez le Groupement de Fils Supérieur (48) dans le Groupement de Fils Inférieur (49).**Tirez doucement l'extrémité supérieure du Groupement de Fils Supérieur pour le tendre puis** et enfoncez le Montant dans la Base (1). Fixez le Montant à l'aide d'un Boulon en Bouton de M8 x 70mm (80), d'une Rondelle Fendue de M8 (90) et d'un Écrou de Blocage de M8 (79).**Ne serrez pas encore le Boulon en Bouton ; assurez-vous que l'Écrou de Blocage est placé dans le trou hexagonal sur la Base.**

   Ensuite, vissez deux Vis en Métal/Nylon de M8 x 23mm (84) à la main avec deux Rondelles Fendues de M8 (90) dans la Base (1). **Ne serrez pas les Vis en Bouton tout de suite.**

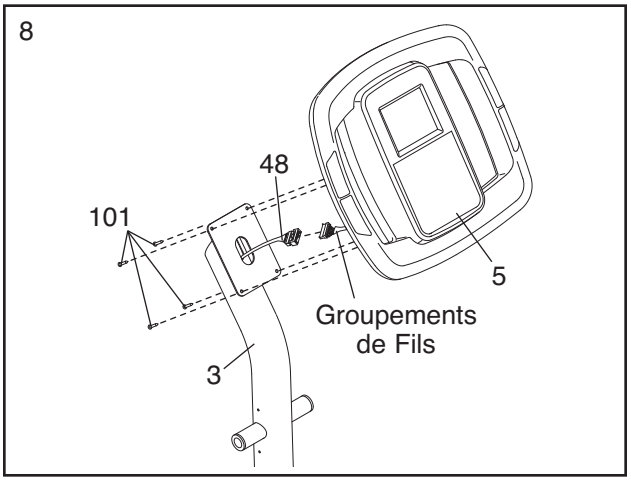
   Attachez le Porte-Bouteille (22) sur la Base (1) avec deux Vis de M4 x 14mm (104).



7. La Console (5) peut utiliser quatre piles de 1,5 volts de type « D » ; nous recommandons les piles alcalines. **IMPORTANT : si la console a été entreposée dans un endroit froid, laissez-la se réchauffer à la température ambiante avant d'insérer les piles. Si cette précaution n'est pas prise, vous pourriez endommager les affichages de la console ou d'autres composantes électroniques.** Retirez le couvercle des piles, placez les piles dans le compartiment des piles puis, ré-attachez le couvercle des piles. **Assurez-vous que les piles sont orientées comme sur le diagramme dans le compartiment des piles.**



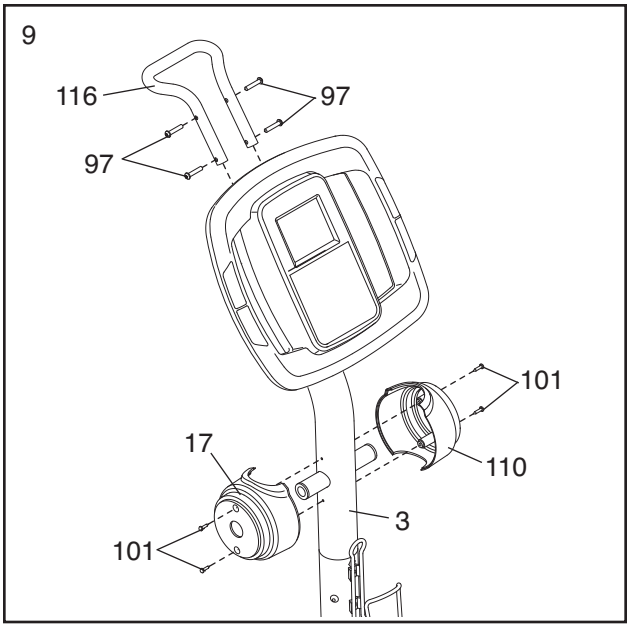
8. Pendant qu'une deuxième personne tient la Console (5) près du Montant (3), branchez le groupement de fils de la Console dans le Groupement de Fil Supérieur (48). Insérez l'excès de groupement de fils dans le Montant. Ensuite, attachez la Console sur le Montant à l'aide de quatre Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm (101). **Faites attention de ne pas pincer les groupements de fils.**



9. Orientez la Poignée de Transport (116) comme sur le schéma puis, attachez-la sur le Montant (3) à l'aide de quatre Vis de la Poignée de Transport (97).

   Identifiez les Couvercles du Montant Gauche et Droit (17, 110) sur lesquels se trouvent des autocollants « gauche » et « droit » (« L » ou « Left » indique le côté Gauche; « R » ou « Right » indique le côté Droit).

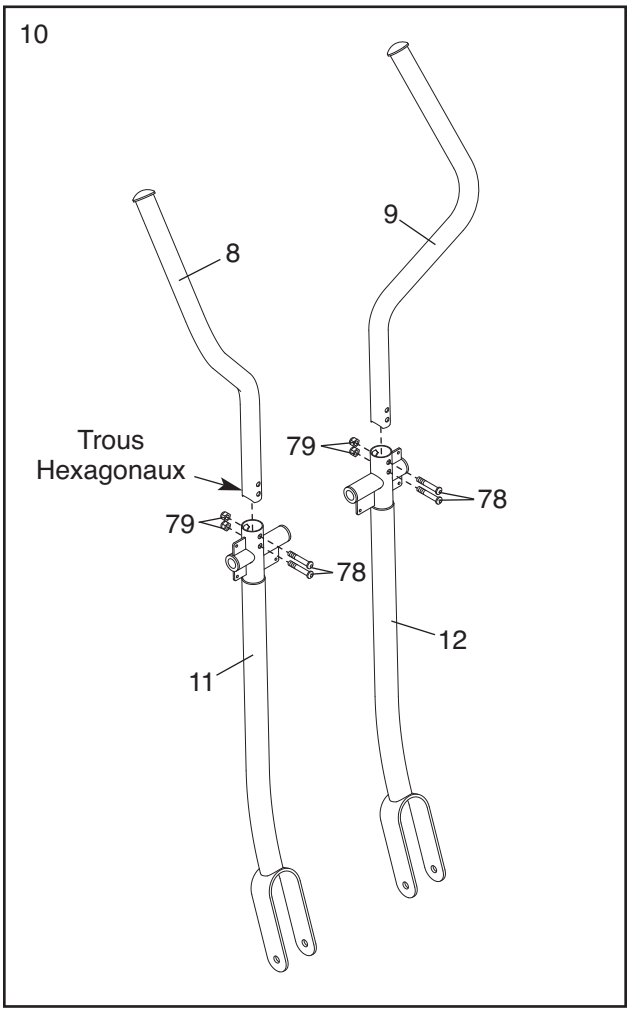
   Attachez les Couvercles du Montant (17, 110) sur le Montant (3) à l'aide de deux Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm (101).



10. Identifiez le Guidon Gauche (8) et le Bras pour la Partie Supérieure du Corps Gauche (11) munis d'autocollants gauche (« L » ou « Left » indique le côté Gauche; « R » ou « Right » indique le côté Droit).

    Orientez le Guidon Gauche (8) et le Bras pour la Partie Supérieure du Corps Gauche (11) comme illustré. Enfoncez lle Guidon Gauche dans le Bras pour la Partie Supérieure du Corps Gauche. Attachez le Guidon Gauche à l'aide de deux Boulons en Bouton de M8 x 41mm (78) et de deux Écrous de Blocage de M8 (79). **Assurez-vous que les Écrous de Blocage sont dans les trous hexagonaux.**

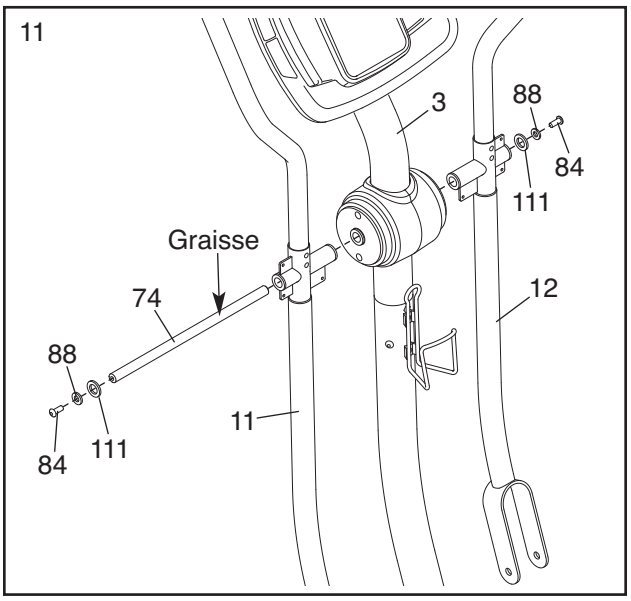
    Attachez le Guidon Droit (9) sur le Bras pour la Partie Supérieure du Corps Droit (12) de la même manière.



11. Insérez l'Essieu du Pivot (74) à l'intérieur du Montant (3) puis centrez-le. Appliquez une bonne quantité de la graisse fournie sur l'Essieu Pivotant.

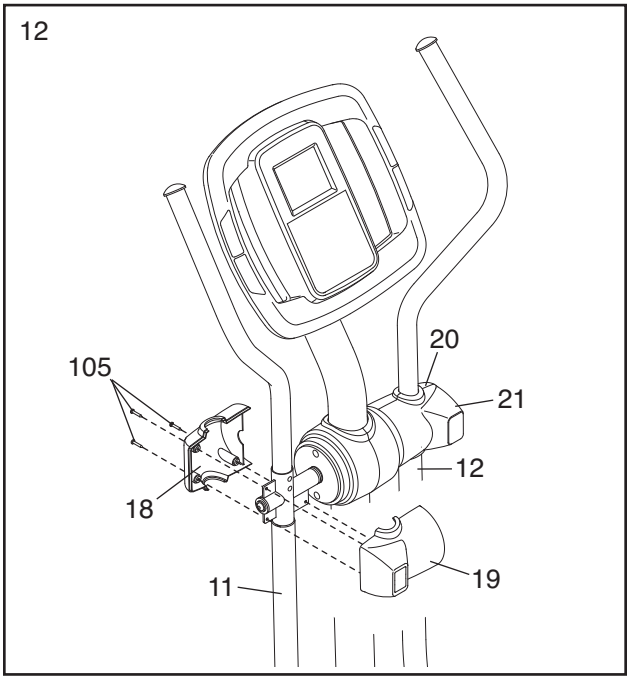
    Orientez le Bras pour la Partie Supérieure du Corps Gauche (11) comme illustré puis glissez-le sur l'extrémité gauche de l'Essieu de Pivot (74). Glissez le Bras pour la Partie Supérieure du Corps Droit (12) sur l'extrémité droite de l'Essieu de Pivot.

    Vissez une Vis en Métal/Nylon de M8 x 23mm (84) avec une Rondelle de M8 (88) et une Rondelle Ondulée (111) dans chaque extrémité de l'Essieu de Pivot (74). **Assurez-vous que les Rondelles Ondulées se trouvent aux extrémités de l'Essieu de Pivot.**



12. Placez le Couvercle Avant de la Poignée Gauche (18) et le Couvercle Arrière de la Poignée Gauche (19) autour du Bras pour la Partie Supérieure du Corps Gauche (11). Attachez les Couvercles de la Poignée à l'aide de trois Vis à Tête Ronde de M4 x 32mm (105).

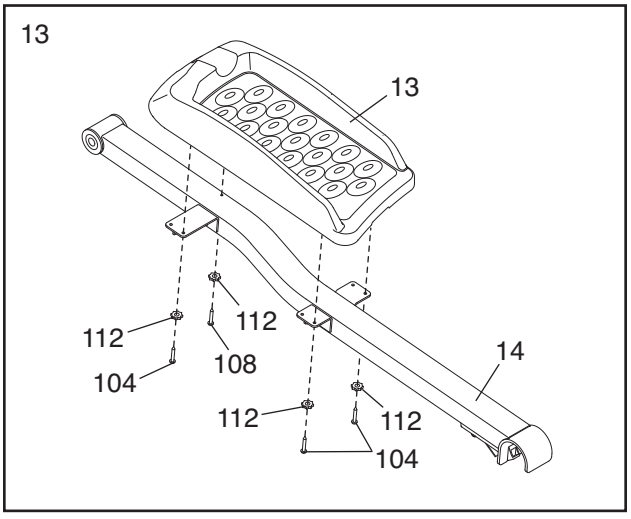
    Attachez le Couvercle Avant de la Poignée Droite (20) et le Couvercle Arrière de la Poignée Droite (21) sur le Bras pour la Partie Supérieure du Corps Droit (12) de la même manière.



13. Identifiez la Pédale Gauche (13) et la Jambe de la Pédale Gauche (14) sur lesquelles des autocollants sont collés (« L » ou « Left » indique le côté Gauche; « R » ou « Right » indique le côté Droit).

    Attachez la Pédale Gauche (13) sur la Jambe de la Pédale Gauche (14) à l'aide d'une Vis de M4 x 45mm (108), trois Vis de M4 x 14mm (104), et quatre Rondelles Étoilées (112).

    Attachez la Pédale Droite (non-illustrée) sur la Jambe de la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière.

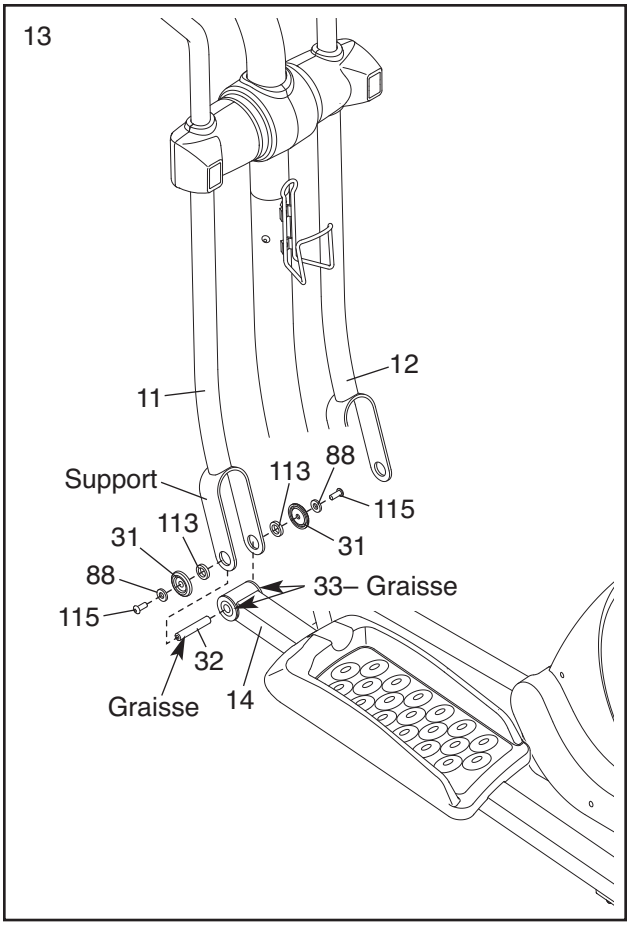


14. Appliquez une mince couche de graisse sur un Essieu de la Jambe de la Pédale (32) ainsi que sur les deux Bagues de la Jambe de la Pédale (33) situées à l'intérieur de la Jambe de la Pédale Gauche (14).

    Ensuite, glissez une Rondelle de M8 (88) et un Couvercle du Bras de la Pédale (31) sur une Vis à Épaulement en Métal/Nylon de M8 x 23mm (115) puis, vissez la Vis à Épaulement dans l'Essieu de la Jambe de la Pédale (32).

    Pendant qu'une deuxième personne tient l'avant de l'extrémité de la Jambe de la Pédale Gauche (14) dans le support sur le Bras pour la Partie Supérieure du Corps Gauche (11), enfoncez une Bague d'Espacement du Roulement à Billes (113) de chaque côté du support. Ensuite, insérez l'Essieu de la Jambe de la Pédale (32) dans le Bras pour la Partie Supérieure du Corps et la Jambe de la Pédale Gauche. Ensuite, glissez une Rondelle de M8 (88) et un Couvercle du Bras de la Pédale (31) dans une autre Vis à Épaulement en Métal/Nylon de M8 x 23mm (115) puis, serrez la Vis à Épaulement dans l'Essieu de la Jambe de la Pédale. Serrez ensuite les deux Vis à Epaulement.

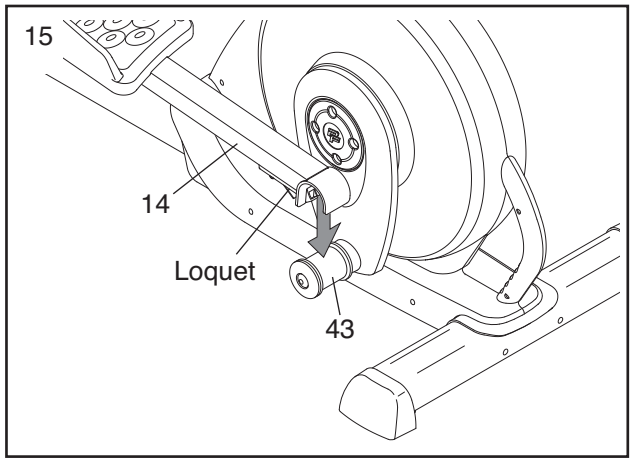
    Répétez cette étape pour fixer l'autre Jambe de la Pédale Droite (non indiqué) au Bras pour la Partie Supérieure du Corps Droit (12).



15. Soulevez le loquet sous la Jambe de la Pédale Gauche (14) puis placez la Jambe de la Pédale Gauche sur le Manche de la Bague du Pédalier (43) gauche. Lâchez le levier et assurez-vous que la Jambe de la Pédale Gauche est solidement attachée au Cylindre du Pédalier.

    Attachez la Pédale Droite (non-illustrée) de la même manière.

    Référez-vous à l'étape 6. Serrez le Boulon en Bouton de M8 x 70mm (80) et les deux Vis en Métal/Nylon de M8 x 23mm (84).

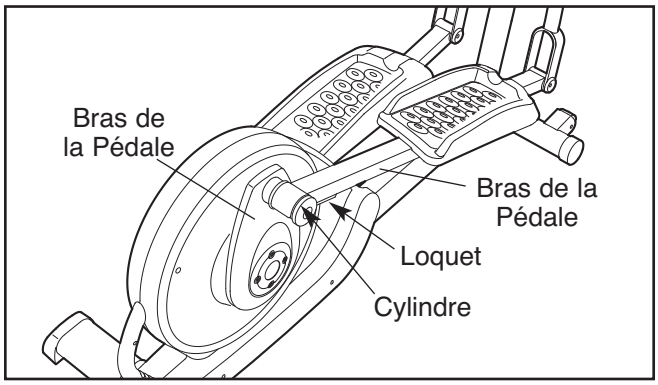


16. **Assurez-vous que toutes les pièces de l'appareil elliptique sont correctement serrées.** Remarque :il peut rester des pièces inutilisées une fois l'assemblage terminé. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous l'appareil elliptique.

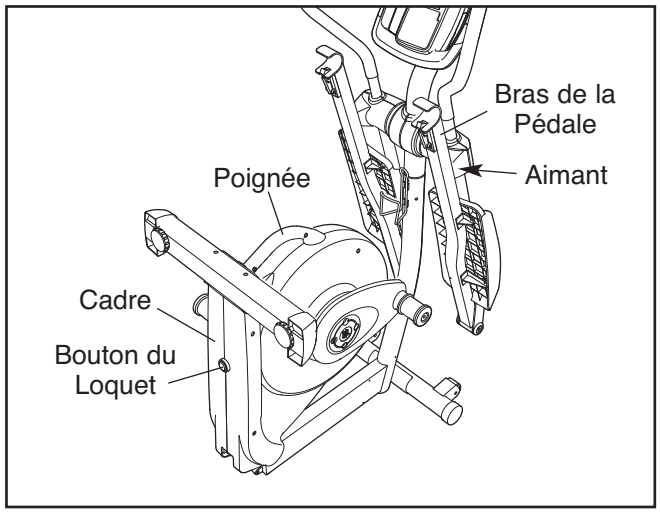
COMMENT UTILISER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

COMMENT PLIER ET DÉPLIER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Quand vous n'utilisez pas l'appareil elliptique, vous pouvez plier le cadre pour ranger l'appareil. Soulevez tout d'abord le loquet sous chaque jambe de la pédale puis, soulevez les jambes des pédales des cylindres sur les bras du pédalier.



Soulevez ensuite, les jambes des pédales jusqu'à ce qu'elles touchent les bras pour la partie supérieure du corps ; les aimants maintiendront les jambes des pédales en place. Puis, tenez le manche et soulevez le cadre jusqu'à ce qu'il se bloque en position verticale.

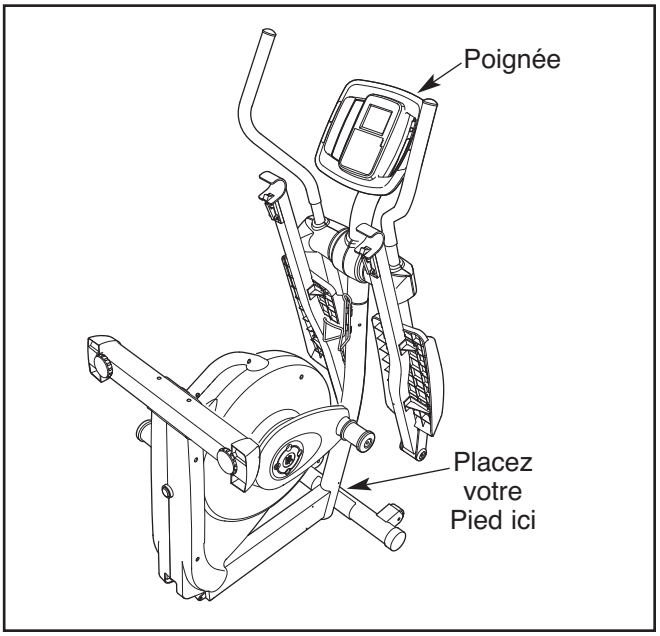


Pour déplier l'appareil elliptique, tenez la poignée, appuyez sur le bouton du loquet puis baissez le cadre.

Décollez les jambes des pédales des aimants sur les bras pour la partie supérieure du corps. **Soulevez les loquets sous les jambes des pédales,** puis placez les jambes des pédales sur les cylindres des bras du pédalier. Lâchez les loquets et assurez-vous que les jambes des pédales sont solidement attachées sur les bras du pédalier.

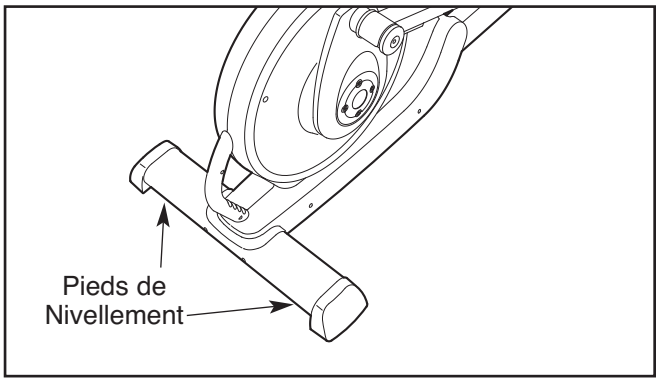
COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour déplacer l'appareil elliptique, pliez-le d'abord comme décrit à gauche. Placez-vous devant l'appareil elliptique, prenez la poignée de transport puis, placez un pied contre le centre du stabilisateur avant.Tirez la poignée de transport jusqu'à ce que l'appareil elliptique commence à rouler sur les roues avant. Avec précaution, déplacez l'appareil elliptique jusqu'à l'endroit désiré puis, baissez-le.



COMMENT NIVELER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Si l'appareil elliptique est légèrement bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur arrière jusqu'à ce que l'appareil soit stable.



COMMENT S'ENTRAINER SUR L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Pour monter sur l'appareil elliptique, tenez les un mouvement continu. Tenez les poignées puis, montez sur la pédale dans la position la plus basse. Ensuite, mettez l'autre pied sur l'autre pédale. Poussez les pédales jusqu'à ce qu'elles commencent à bouger avec un mouvement continue.

Remarque : les bras du pédalier peuvent tourner dans les deux directions. Il est recommandé de tourner les pédales dans la direction indiquée par la flèche sur le schéma à droite ; cependant pour varier vos exercices, vous pouvez choisir de tourner les bras du pédalier dans la direction opposée.

Pour descendre de l'appareil elliptique, attendez que les pédales se soient complètement arrêtées. **Remarque : l'appareil elliptique n'a pas de roue libre ; les pédales continueront de tourner jusqu'à l'arrêt du volant.** Quand les pédales sont immobiles, descendez d'abord de la pédale la plus haute. Descendez ensuite de la pédale plus basse.

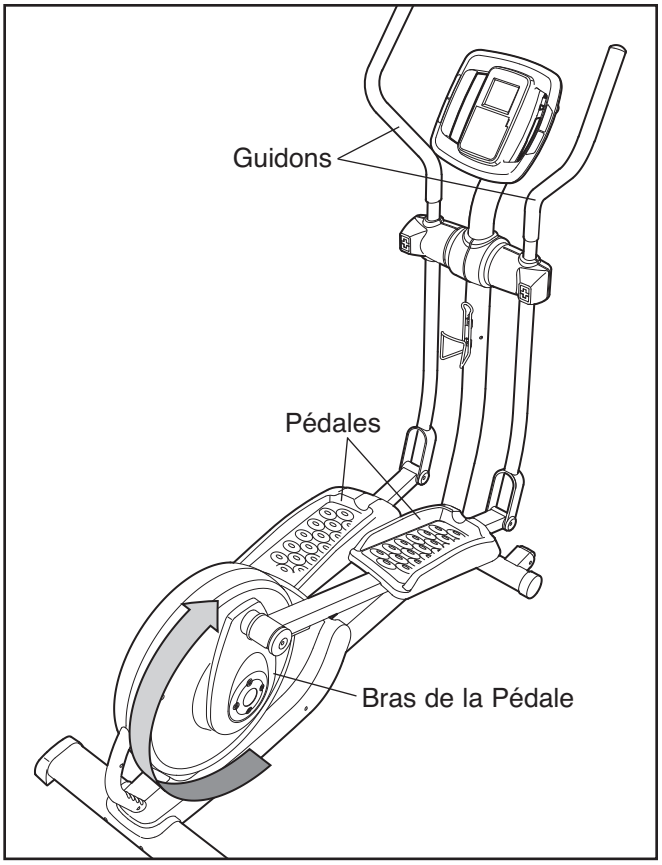
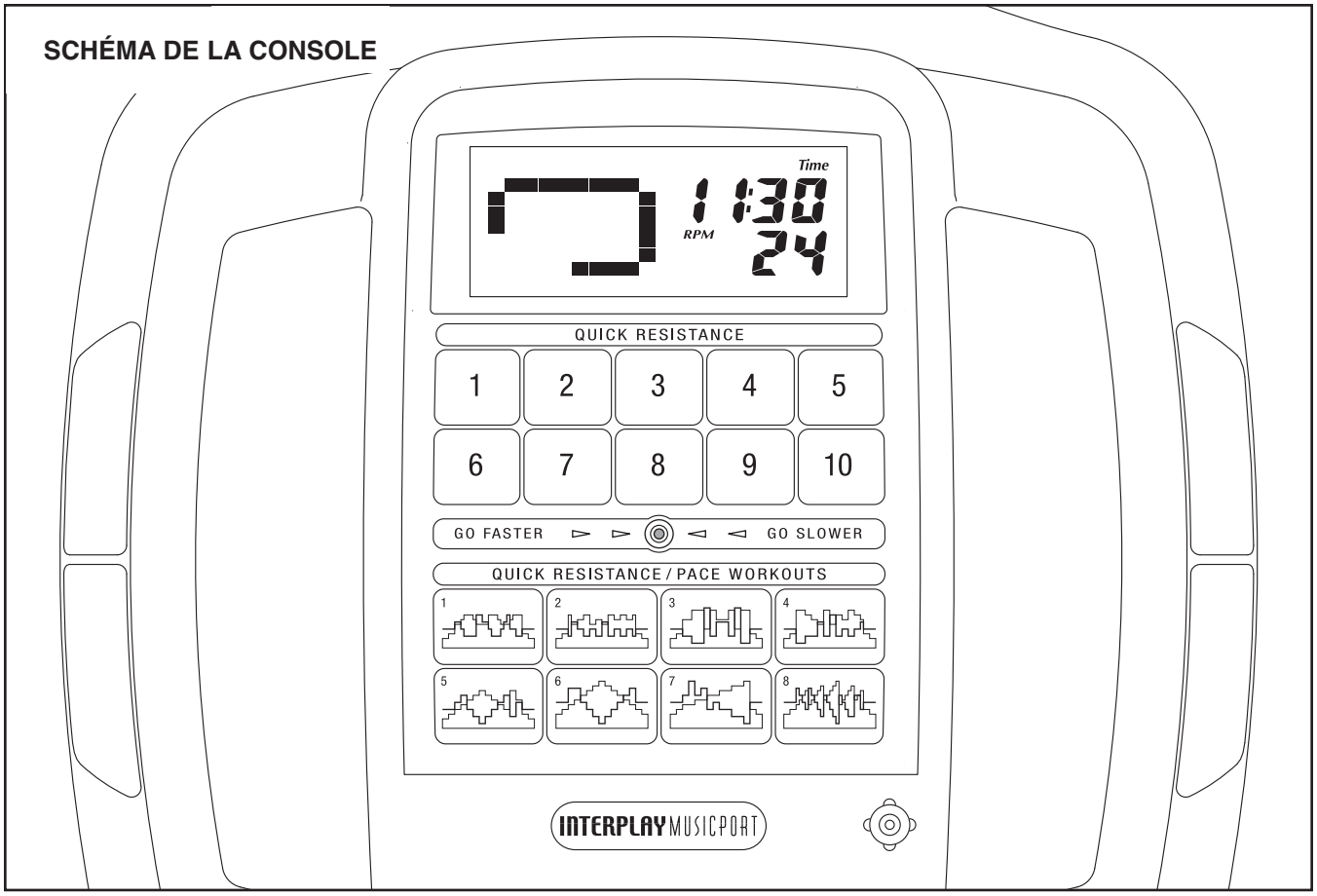


SCHÉMA DE LA CONSOLE



FONCTIONNALITÉS DE LA CONSOLE

La console de pointe offre une sélection de fonctionnalités conçus pour rendre vos exercices plus agréables et plus efficaces. Lorsque le mode manuel de la console est sélectionné, la résistance de l'appareil elliptique peut être réglée d'une simple pression du doigt. Alors que vous faites des exercices, la console vous fournit les données de vos exercices. Vous pouvez aussi mesurer votre rythme cardiaque en utilisant le détecteur cardiaque intégré dans le guidon.

La console comporte huit entraînements préenregistrés qui changent automatiquement le niveau de résistance des pédales et vous invitent à accroître ou diminuer la cadence à laquelle vous pédalez tout en vous guidant au long d'un entraînement efficace.

Vous pouvez également raccorder votre lecteur MP3 ou lecteur CD à la chaîne audio de la console pour l'écoute de votre musique ou livre sonore préféré pendant que vous vous exercez.

Pour utiliser le mode manuel de la console, suivez les étapes commençant à la page 15. **Pour l'utilisation effectuer un entraînement préenregistré,** voir la page 17. **Pour l'utilisation de la chaîne audio,** voir la page 17.

COMMENT UTILISER LE MODE MANUEL

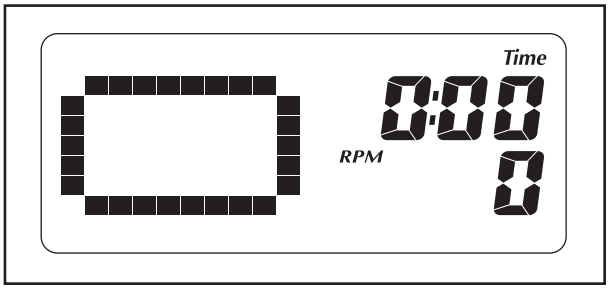
Remarque : si la console est couverte d'un film de plastique transparent, retirez-le avant d'utiliser la console.

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

   À la mise en marche de la console, l'écran et le compteur de pas s'illumineront. Une tonalité se fera entendre et la console sera prête à l'emploi.

2. **Sélectionnez le mode manuel.**

   Quand la console est allumée, le mode manuel est sélectionné automatiquement. Si vous avez sélectionné un entraînement, sélectionnez de nouveau le mode manuel en appuyant à répétition sur l'une ou l'autre des touches Rapides d'Entraînements de Résistance/Cadence [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS] jusqu'à ce qu'une piste apparaisse dans la partie gauche de l'écran.



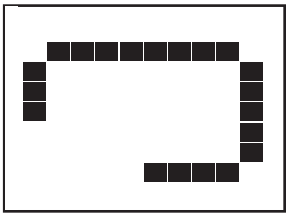
3. **Commencez à pédaler et changez la résistance des pédales comme vous le désirez.**

   Pendant que vous pédalez, changez la résistance des pédales en appuyant sur les touches de Résistance Rapide. Le niveau de résistance le plus élevé est le niveau 10. Remarque : après avoir appuyé sur les touches, les pédales prendent quelques secondes pour atteindre le niveau sélectionné.

4. **Suivez vos progrès sur les écrans.**

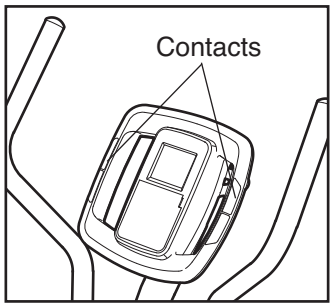
   L'écran superieure peut afficher le temps [Time] écoulé, le nombre approximatif de Calories [Cals.] que vous avez brûlées, et la distance [Dist.] (nom bre total de tours) que vous avez parcouru en pédalant. L'écran affiche les modes en alternance, quelques secondes chacun.

   L'écran inférieur droit affichera votre pas en pedalant (en revolutions par minute) et le niveau de résistance des pédales. Les modes sont affichés en alternance, quelques secondes chacun. L'écran affiche aussi votre rythme cardiaque quand vous utilisez le détecteur cardiaque de la Poignée (voir l'étape 5 à la page 16).



   L'ecran gauche affiche une piste laquelle représent 540 révolutions. Alors que vous vous entraînez, les indicateurs apparaissent successivement autour de la piste jusqu'à ce que toute la piste soit allumée. La piste disparaît alors et les indicateurs recommencent à s'afficher un à un.

5. **Measurez votre rythme cardiaque, si désiré.**



Si les plaques métalliques du détecteur cardiaque sont recouvertes d'un film en plastique, retirez-le. De plus, assurez-vous que vos mains sont propres. Pour mesurer votre rythme cardiaque, tenez le détecteur cardiaque sur le guidon, les paumes des mains restantes sur les plaques métalliques. **Evitez de bouger vos mains ou de trop serrer les plaques.**

Quand votre rythme cardiaque est détecté, un symbole en forme de cœur se met à clignoter sur l'écran à chaque battement de cœur ; votre rythme cardiaque s'affiche ensuite. Pour une lecture plus précise de votre rythme cardiaque, tenez les plaques pendant au moins 15 secondes.
Si votre rythme cardiaque ne s'affiche pas, assurez-vous que vos mains sont dans la position décrite. Faites attention de ne pas bouger vos mains ou de ne pas trop serrer les plaques métalliques. Pour de meilleures performances, nettoyez les plaques métalliques à l'aide d'un chiffon doux ; **n'utilisez jamais de l'alcool ou des détergents abrasifs ou chimiques pour ne Hoyer les plaques métalliques.**

6. **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint.**

Si les pédales ne bougent pas pendant plusieurs secondes, une tonalité se fait entendre et la console s'arrête.

Si les pédales ne bougent pas pendant environ cinq minutes, la console s'éteint et les affichages se remettent à zéro.

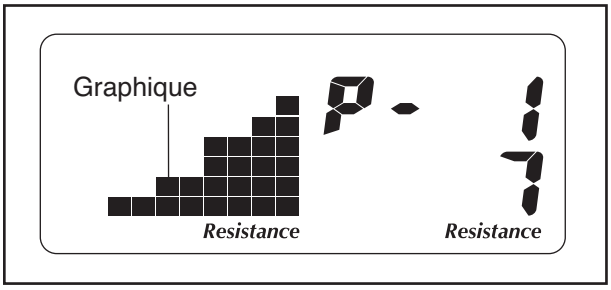
COMMENT UTILISER UN ENTRAÎNEMENT PRÉENREGISTRÉ

1. **Appuyez sur n'importe quelle touche sur la console ou commencez à pédaler pour allumer la console.**

   Quand vous allumez la console, l'écran et le compteur de pas s'allumeront. Une tonalité retentira et la console será prête par l'usage.

2. **Sélectionnez un entraînement préenregistré.**

   Pour sélectionner un entraînement préenregistré, appuyez sur l'une des huit touches Rapides d'Entraînements de Résistance/Cadence [QUICK RESISTANCE/PACE WORKOUTS]. Lorsqu'un entraînement préenregistré est sélectionné, le nom de l'entraînement et le niveau maximal de la résistance apparaîtront à l'écran pendant quelques secondes. Un profil des niveaux de résistance de l'entraînement défilera également au côté gauche de l'écran.

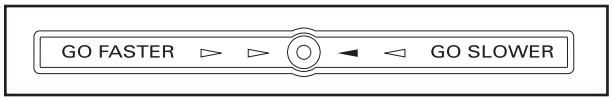


3. **Commencez à pédaler pour démarrer l'entraînement.**

   Chaque entraînement est divisé en 30 segments d'une minute chacun. Un niveau de résistance et une cadence cible sont programmés pour chaque segment. Remarque : le même niveau de résistance et/ou la même cadence cible peuvent être réglés pour des segments consécutifs.

   Pendant l'entraînement, le profil de l'entraînement affichera vos progrès (reportez-vous au schéma ci-dessus). La colonne clignotante du profil représente le segment en cours de l'entraînement. La hauteur de la colonne clignotante indique le niveau de résistance du segment en cours. À la fin de chaque segment de l'entraînement, une suite de tonalités se fera entendre et le segment suivant du profil commencera à clignoter. Si le segment suivant comporte un niveau de résistance différent, ce dernier apparaît à l'écran pendant quelques secondes pour vous en avertir. La résistance offerte par les pédales changera à ce moment.

   Pendant l'entraînement, le compteur de pas vous invitera à pédaler en conservant une cadence située près de celle du réglage de la cadence cible du segment en cours. Lorsqu'un indicateur s'illumine à gauche, augmentez votre cadence [GO FASTER] ; lorsqu'un indicateur s'illumine à droite, diminuez votre cadence [GO SLOWER]. Lorsque l'indicateur situé au centre s'allume, maintenez votre cadence actuelle.



IMPORTANT : Le compteur de pas n'est destiné qu'à fixer un objectif. Assurez-vous de vous entraîner à une cadence qui vous est agréable.

Si le niveau de résistance du segment en cours est trop élevé ou trop faible, vous pouvez surpasser le niveau de résistance manuellement en appuyant sur les touches de Résistance Rapide. Cependant à la fin du segment en cours, la résistance des pédales se réglera automatiquement sur la résistance programmée pour le segment suivant.

Si vous cessez de pédaler pendant plusieurs secondes, une suite de tonalités se fera entendre pour signaler l'entrée en pause d'entraînement. Pour relancer l'entraînement, recommencez tout simplement à pédaler. L'entraînement reprendra pour durer jusqu'à la toute fin du dernier segment du profil.

4. **Suivez vos progrès sur les écrans.**

   Voir l'étape 4 à la page 15.

5. **Mesurez votre rythme cardiaque, si désiré.**

   Voir l'étape 5 à la page 16.

6. **Quand vous avez fini de vous entraîner, la console s'éteint.**

   Voir l'étape 6 à la page 16.

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME AUDIO

Pour vous exercer en écoutant la musique ou des livres sonores par l'entremise de la chaîne audio stéréophonique de la console, reliez à l'aide d'un câble audio (non inclus) la prise de la console à une prise de votre lecteur MP3 ou lecteur CD; **assurez-vous que le câble audio est introduit à fond.**

Ensuite, appuyez sur la touche Marche [PLAY] de votre lecteur MP3 ou lecteur de CD. Réglez le volume des enceintes à l'aide du bouton de volume sur votre lecteur MP3 ou lecteur de CD.

ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Vérifiez et vissez toutes les pièces de l'appareil elliptique régulièrement. Remplacez toute pièce usée immédiatement.

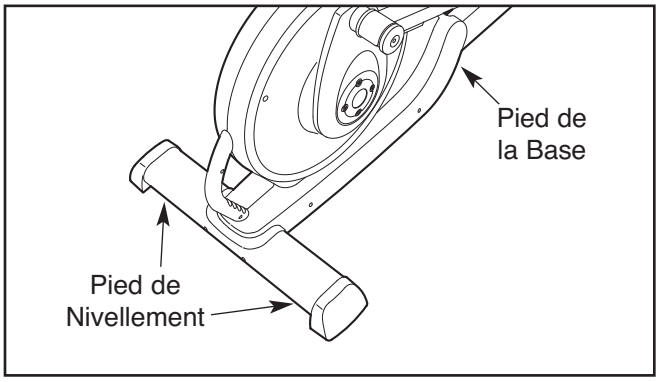
Pour nettoye l'appareil elliptique, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux. **Important : pour éviter d'endommager la console, éloignez tout liquide et maintenez la console à l'abri des rayons directs du soleil.**

INSTALLATION DES PILES

Si les affichages sur les écrans s'affaiblissent, les piles devraient être remplacées ; la plupart des problèmes de console sont causés par des piles usées. Référez-vous à l'étape 6 de la page 8 pour les instructions concernant le remplacement des piles.

COMMENT NIVELLER L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Si l'appareil elliptique est bancal durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement sous le stabilisateur arrière pour le stabiliser.



MAUVAIS FONCTIONNEMENT DU DÉTECTEUR CARDIAQUE

- Évitez de bouger les mains lorsque vous utilisez la poignée du détecteur cardiaque. Des mouvements excessifs peuvent influencer la lecture du rythme cardiaque.
- Ne serrez pas les contacts en métal trop fermement ; vous pourriez gêner la lecture du rythme cardiaque.
- Pour une lecture plus précise du rythme cardiaque tenez les contacts métalliques pendant 30 secondes.
- Pour une performance optimale de la poignée du détecteur cardiaque, les contacts en métal doivent rester propres. Vous pouvez les nettoyer à l'aide d'un chiffon doux—**n'utilisez jamais de l'alcool, des produits abrasifs ou chimiques.**

OMMENT ELLIMINER LE MOUVEMENT AU CENTRE DE L'APPAREIL ELLIPTIQUE

Si l'appareil elliptique fléchit au centre durant son utilisation, tournez le pied de la base (voir le dessin situé à gauche) jusqu'à ce que le mouvement soit éliminé.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

⚠ AVERTISSEMENT : Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les détecteurs cardiaque ne sont pas appareils médicales. Des nombreux facteurs tel que les mouvements de l'utilisateur pendant l'exercice, peuvent rendre la lecture du rythme cardiaque moins précise. Les détecteurs ne sert qu'à donner une idée approximative des fluctuations du rythme cardiaque lors de l'exercice.

Les conseils suivants vous aideront à planifier vos exercices. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Une bonne alimentation et un repos adéquat sont essentiels pour obtenir des résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, entraînez-vous à une intensité correcte pour obtenir les résultats désirés. Le niveau d'intensité correct est trouvé en utilisant votre rythme cardiaque comme point de repère. Le tableau ci-dessous montre les rythme cardiaque recommandés pour brûler de la graisse, pour brûler un maximum de graisse et pour les exercices cardio-vasculaires (aérobics).

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Pour trouver le rythme cardiaque qui vous convient, cherchez tout d'abord votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis). Ensuite, trouvez les trois nombres au-dessus de votre âge. Les trois nombres sont votre "zone d'entraînement." Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque recommandé pour brûler de la graisse ; le nombre du milieu est pour brûler un maximum de graisse ; le nombre le plus haut est pour l'exercice aérobic.

Brûler de la Graisse–Pour brûler de la graisse efficacement, vous devez vous exercez à une intensité relativement basse pendant une période de temps soutenu. Pendant les premières minutes de votre entraînement, votre métabolisme utilise les calories *d'hydrate de carbone* qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Ce n'est qu'après les premières minutes d'exercices que votre métabolisme commence à utiliser la graisse comme énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit près du nombre le plus bas dans votre zone d'entraînement quand vous vous entraînez.

Exercices Aérobics–Si votre but est de fortifier votre système cardio-vasculaire, votre entraînement devrait être "aérobic." L'exercice aérobic requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Pour un entraînement aérobic, ajustez l'intensité de votre exercices jusqu'à ce que vos rythme cardiaque s'approche du nombre le plus haut dans vos zone d'entraînement.

GUIDE D'EXERCICES

Un échauffement—Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et des exercices légers. Un échauffement approprié augmente la température de votre corps, votre rythme cardiaque et la circulation afin de préparer votre corps pour les exercices.

Exercices dans votre zone d'entraînement—Après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 30 minutes. (Pendant les premières semaines, ne gardez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement plus de 20 minutes.)

Exercices de retour à la normal—Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et évitera les problèmes qui surviennent après l'exercice.

FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercices réguliers vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine. Rappelez-vous que le succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVEL75108.0

R0508A

N°.	Qte.	Description
1	1	Base
2	1	Cadre
3	1	Montant
4	1	Embout du Montant
5	1	Console
6	1	Stabilisateur Avant
7	1	Stabilisateur Arrière
8	1	Guidon Gauche
9	1	Guidon Droit
10	2	Embout du Guidon
11	1	Bras PSC Gauche
12	1	Bras PSC Droit
13	1	Pédale Gauche
14	1	Jambe de la Pédale Gauche
15	1	Pédale Droite
16	1	Jambe de la Pédale Droite
17	1	Couvercle du Montant Gauche
18	1	Couvercle Avant de la Poignée Gauche
19	1	Couvercle Arrière de la Poignée Gauche
20	1	Couvercle Avant de la Poignée Droite
21	1	Couvercle Arrière de la Poignée Droite
22	1	Porte-Bouteille
23	2	Embout du Stabilisateur Avant
24	2	Embout du Stabilisateur Arrière
25	2	Roue
26	1	Pied de la Base
27	2	Écrou du Pied de Nivellement
28	1	Protection Latérale Gauche
29	1	Protection Latérale Droit
30	4	Bague de la Partie Supérieure du Corps
31	4	Couvercle du Bras de la Pédale
32	2	Essieu de la Jambe de la Pédale
33	4	Bague de la Jambe de la Pédale
34	1	Essieu de la Base
35	2	Bague de la Base
36	2	Bras de la Pédale
37	2	Couvercle Interne du Pédalier
38	2	Moyeu du Pédalier
39	1	Bague d'Espacement de la Poulie
40	1	Poulie
41	2	Couvercle du Bague du Pédalier
42	4	Bague du Pédalier
43	2	Manche de la Bague du Pédalier
44	2	Jeu de Roulements à Billes du Pédalier
45	1	Pédalier
46	1	Bague d'Espacement du Pédalier
47	2	Anneau du Pédalier
48	1	Groupement de Fils Supérieur
49	1	Groupement de Fils Inférieur
50	1	Détecteur Magnétique/Fil
51	1	Courroie
52	1	Volant
53	1	Aimant en « C »
54	1	Palier à Chapeau
55	2	Aimant
56	1	Ressort
57	1	Bras du Tendeur
58	1	Support du Capot
59	1	Pince
60	1	Essieu du Loquet
61	1	Ressort du Loquet
62	1	Vis de M4 x 19mm
63	2	Bague du Montant
64	1	Couvercle du Stabilisateur Droit
65	1	Support du pivot
66	1	Finition du Bouton du Loquet
67	2	Vis en Bouton de M8 x 15mm
68	1	Bouton du Loquet
69	8	Vis à Tête Plate de M4 x 16mm
70	1	Moteur
71	1	Couvercle du Stabilisateur Gauche
72	1	Jeu du Câble de Résistance
73	2	Poignée en Mousse
74	1	Essieu de Pivot
75	2	Couvercle du Moyeu
76	2	Couvercle Externe du Pédalier
77	2	Support du Volant
78	4	Boulon en Bouton de M8 x 41mm
79	6	Écrou de Blocage de M8
80	1	Boulon en Bouton de M8 x 70mm
81	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
82	2	Vis en Métal/Nylon de M10 x 82mm
83	2	Vis en Métal/Nylon de M10 x 128mm
84	6	Vis en Métal/Nylon de M8 x 23mm
85	1	Vis en Bouton de M8 x 23mm
86	2	Vis du Pédalier
87	8	Vis en Métal/Nylon du Moyeu
88	11	Rondelle de M8
89	2	Vis en Bouton de M10 x 60mm
90	3	Rondelle Fendue de M8
91	1	Bague d’Espacement du Volant

N°.	Qte.	Description	N°.	Qte.	Description
92	1	Rondelle du Volant	107	4	Vis de M4 x 12mm
93	1	Bague du Volant	108	2	Vis de M4 x 45mm
94	4	Vis du Palier à Chapeau	109	2	Rondelle Ondulée Large
95	1	Vis d'Arrêt	110	1	Couvercle du Montant Droit
96	1	Vis de M10 x 40mm	111	2	Rondelle Ondulée
97	4	Vis de la Poignée de Transport	112	8	Rondelle Étoilée
98	4	Vis de la poulie	113	4	Bague d'Espacement du
99	2	Rondelle du Pédalier			Roulement à Billes
100	1	Vis de M4 x 25m	114	1	Écrou de M6
101	14	Vis à Tête Ronde de M4 x 16mm	115	4	Vis à Épaulement en Métal/Nylon
102	4	Rondelle du Moteur			de M8 x 23mm
103	21	Vis de M4 x 16mm	116	1	Poignée de Transport
104	8	Vis de M4 x 14mm	–	*	Clé Hexagonale
105	6	Vis à Tête Ronde de M4 x 32mm	–	*	Sachet de Graisse
106	2	M8 x 31mm Vis à Épaulement	–	*	Manuel de l'utilisateur

Remarque :les spécifications peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement.indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—Nº. du Modèle PFEVEL75108.0 R0508A

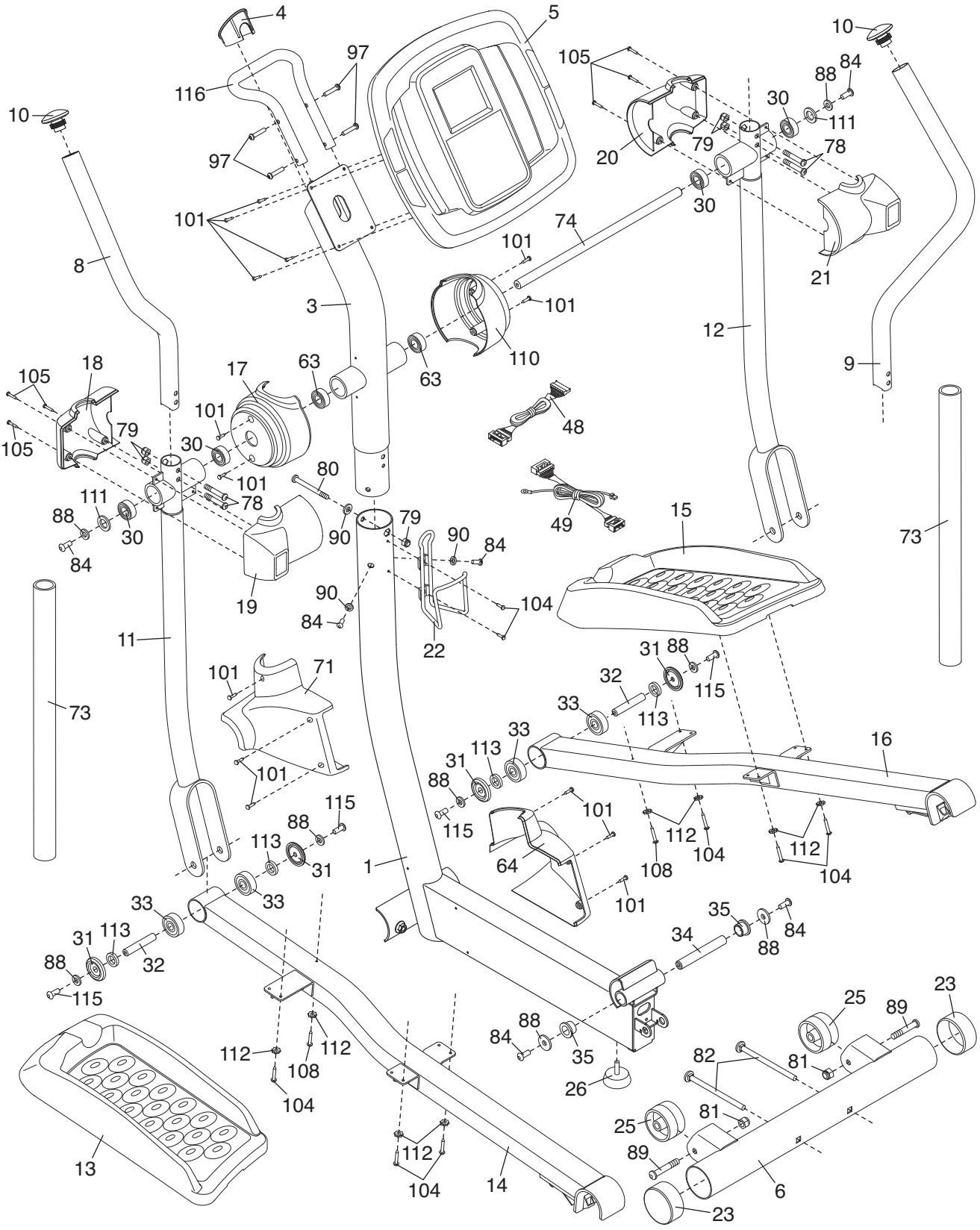
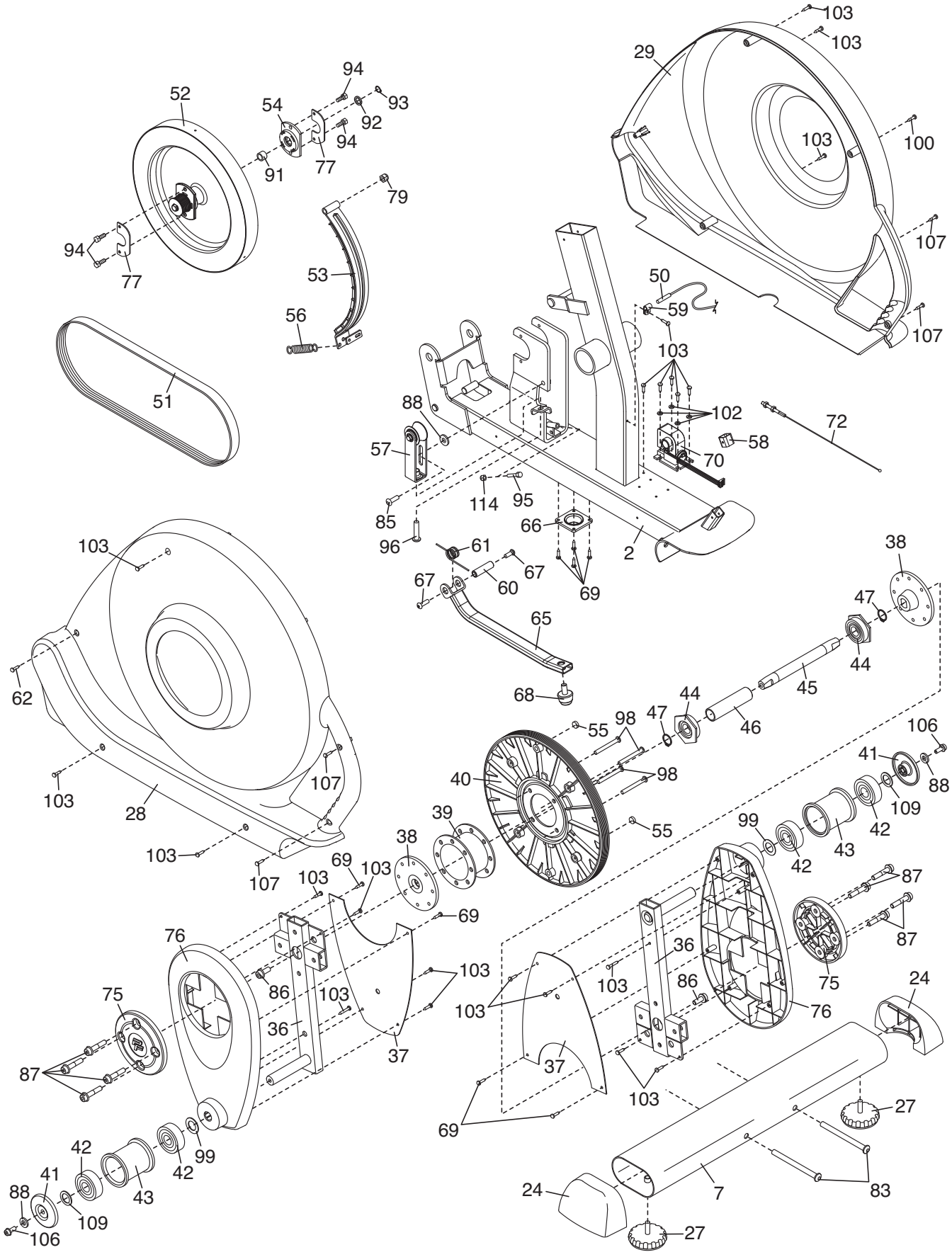


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—Nº. du Modèle PFEVEL75108.0 R0508A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

• le numéro de modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)

• le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)

• le numéro et la description de la pièce ou des pièces de rechange (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ présentés vers la fin de ce manuel)

ACN 126 494 773

Nº. de Pièce 264222 R0508A

Imprimé en Chine © 2008 ICON IP, Inc.